A decorative border surrounds the central text, consisting of various heart and star emojis. The hearts are red with yellow and orange flames, and some have a white ribbon. The stars are in shades of blue and yellow. The background is a solid dark blue.

SUÉLTALO TODO Y QUÉMALO DESPUÉS

Un cuaderno para
ser 100% honesto
contigo mismo

SUÉLTALO TODO Y QUÉMALO DESPUÉS

Un cuaderno para ser 100% honesto contigo mismo

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2022

Redacción y versión final del texto de Irene Ballestar Mur

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Imágenes de interior: JosepPerianes, Artspace, Putra_Purwanto/ Shutterstock

ISBN: 978-84-08-25178-1

Depósito legal: B. 1.067-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUÉLTALO

¿Qué tres olores te transportan a tu infancia?

1.

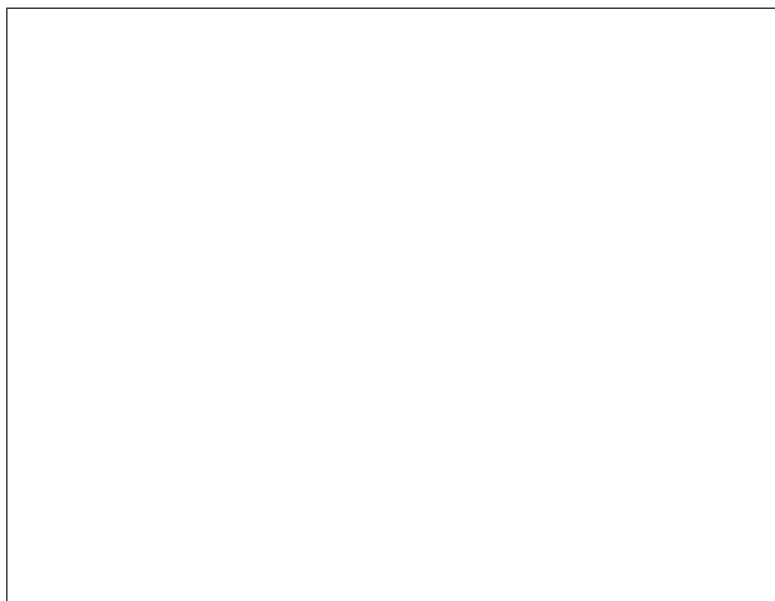
2.

3.

Si tuvieras una habitación extra en casa, ¿para qué la usarías?

¿Qué te reconforta después de un mal día?

Describe la foto en la que peor salgas. Por si te atreves, también tienes aquí un espacio para dibujarla o pegarla.



Cinco sonidos que te transmiten calma.

1.

2.

3.

4.

5.

Algo que se te da fatal... y que te encantaría saber hacer.

Excusas favoritas que das a los demás si no te apetece quedar.

**Eres un cborg avanzadsimo que no necesita dormir:
a qu dedicaras esas ocho horas extra al da?**

**Sin pensar y sin censura: qu tres palabras te vienen a la
cabeza cuando piensas en «familia».**

1.
2.
3.

Lo que ms te molesta que haga la gente por la calle.

El tiempo es un bien precioso y es importante elegir a qué lo dedicas. Indica cuál es:

La peli que más veces has visto:

.....

El disco más escuchado:

.....

El grupo que más veces has visto en concierto:

.....

El libro (o cuento) que más veces has leído:

.....

La ciudad que más veces has visitado:

.....

La persona con la que más has salido de fiesta:

.....

La mascota de la que más has cuidado:

.....

La relación sentimental más duradera:

.....

El trabajo en el que más tiempo has estado:

.....

La persona con la que más has hablado por teléfono:

.....

Tal vez ellos lo hayan olvidado, pero tú no. Describe aquí, con todo detalle, aquella vez que hiciste el ridículo delante de todos.

Enumera esas tres cosas imprescindibles (más allá de las funciones fisiológicas) sin las que no puedes pasar el día.

1.
2.
3.

Los gustos de cada persona evolucionan, inevitablemente, con el tiempo. Hagamos un repaso rápido.

	Infancia	Adolescencia	Ahora
Tu cuento o libro favorito			
Tu canción o grupo favorito			
Tu programa o serie favorito			
Tu película favorita			